Раздел 13: Избор на подходящи житейски цели и избор на дейности, важни за мен[[1]](#footnote-1)

Упражнение 1: Какво означава житейска цел?



## Дейност 3: В какво съм добър?C:\Users\Admin\Desktop\9130181590_f9c255c3e7_c.jpg

В тази дейност СХИУ показват колко добре са усвоили понятието „житейска цел“ и се опитват да го пренесат в собствения си опит. Тук за първи път СХИУ се опитват да мислят в тази посока и за тази цел те трябва да бъдат насърчени да отговорят на 5 различни въпроса, свързани със своите силни и слаби страни и т.н..

**Забележка:** Обучителят има предвид, че за някои хора с интелектуални увреждания понятието „житейска цел“ може да бъде твърде абстрактно и те да имат големи затруднения с това упражнение. В такъв случай той отделя допълнително време и внимание, за да обсъди задълбочено идеята и концепцията.

1. Аз съм добър в ………………………………………………………………………
2. Не съм добър в ………………………………………………………………………
3. Ако мога, това, което бих подобрил в живота си, е ………………………………………………………………………
4. Бих постигнал тези подобрения до ………………………………………………………………………
5. Ако това не проработи, ще ………………………………………………………………………

1. Някои от упражненията, предложени тук, са вдъхновени от материали, публикувани на https://positivepsychology.com [↑](#footnote-ref-1)